

Kansanedustaja Jyrki Kasvi suosittelee infopaastoa

17.9.2004 11:09 — Mari Flink

Kansanedustaja Jyrki Kasvi on huolestunut tietotyöläisten hyvinvoinnista. Infoähky voi kostautua kalliisti liian tunnolliselle työntekijälle.

Kansanedustaja ja tekniikan tohtori **Jyrki Kasvi** kehottaa infoähkystä kärsiviä työntekijöitä pitämään reilua infopaastoa.

- Liiallinen tiedon määrä korreloi kaikkien työuupumuksen eri oireiden kanssa. Niin henkisen väsymyksen, ammatillisen pätevyyden tunteen puutteen kuin kyynisyydenkin kanssa.

Kasvin infopaasto koostuu muutamista konkreettisista toimenpiteistä. Kännykkä kannattaa sulkea joksikin aikaa. Sähköpostin voi lukea vain kerran päivässä. Sähköpostien lajittelu eri kansioihin kannattaa automatisoida ja hankkia roskapostisuodatin.

Johtajat puhkeavat tietotulvasta

Reutersin "Dying for information" -tutkimuksen mukaan 62 prosenttia johtajista kertoo ihmissuhteidensa kärsivän tietotulvan takia. Melkein puolet johtajista kärsii infostressin aiheuttamista terveysongelmista. Masentavaa luettavaa on, että 94 prosenttia johtajista ei usko tilanteen paranemiseen.

- Masennus on kasvanut vakavasti kaikkialla maailmassa. Mielen terveysongelmat kuluttavat merkittävästi ihmisten työkykyä. Uskon, että globaalissa kilpailussa pärjäävät ne kansakunnat, jotka selviävät näiden ongelmien kanssa, Kasvi rauhoittelee Aasian energiaa puhkuvaa työvoimaa pelkääviä länsimaalaisia.

Relaaminen kannattaa

Kaikkia infoähkyn kourissa taistelevia henkisen työn tekijöitä Kasvi neuvoo ottamaan rennommin.

- Kaikkea ei tarvitse tietää. Riittää, kun tietää, mistä tiedon saa. Ja työtahtia kannattaa hellittää. Sairastuminen se vasta työtehoa

syökin, muistuttaa mies, joka on ehtinyt elämässään hengästyttävän paljon.

Kasvi on kansanedustajan roolin lisäksi muun muassa tutkija, kirjailija, kolumnisti ja kymmenvuotiaan pojan isä.

<http://www.digitoday.fi/tyo-ja-ura/2004/09/17/kansanedustaja-jyrki-kasvi-suosittelee-infopaastoa/200413643/66>